



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Entrevista a Dra. Rosario Ureña Durán por Manuel Aguilar y Alejo García-Naveira



Rosario Ureña Durán es médica de familia y especialista en Medicina del Deporte. Ejerce como directora de un Centro de Salud y ha formado parte de los servicios médicos en cinco Juegos Olímpicos diferentes, desempeñando la labor de jefa de los servicios médicos de la delegación española en los JJOO de Río 2016. Ha ejercido de supervisora médica en numerosas competiciones internacionales

(Mundiales, Europeas de categoría absolutas y formación de baloncesto tanto masculinas como femeninas). Ha formado y sigue siendo miembro de numerosas comisiones médicas nacionales e internacionales. También es exsecretaria y expresidenta de la Asociación Española de Médicos de Baloncesto.

¿Quién es Rosario Ureña? Breve descripción en los ámbitos personal, académico y profesional que consideres más relevantes.

Soy una persona sencilla e inquieta que tuve la suerte de elegir a los 14 años jugar a baloncesto en mi instituto de Granada. Elección, que sin saberlo estaba decidiendo mi futuro. Al poco tiempo me hice entrenadora, seguía jugando y estudiaba Medicina.

Una vez en Madrid, seguí entrenando mientras hacía la especialidad de Medicina de la Educación Física y el Deporte y fui becaria durante 5 años el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Finalizada la beca, comencé a colaborar con la Federación Española de Baloncesto, tras haber colaborado previamente con la Federación de Baloncesto de Madrid y en la organización del Mundial de Baloncesto Masculino celebrado en España 1996, donde por primera vez se hicieron controles de dopaje. Este fue mi primer contacto e inicio de colaboración con la Federación Internacional de Baloncesto de FIBA. Desde 2023 formo parte de la Comisión Médico-Científica del Comité Olímpico Español. Sin olvidar que soy Médico de Familia en el Centro de Salud de Caramuel.

Entrevista realizada por los psicólogos del deporte: **Manuel Aguilar y Alejo García-Naveira**, vocal de la "Sección de Psicología del Deporte y la Actividad Física" del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid,



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Has participado en cinco olimpiadas y trabajado con deportistas de diversos países. ¿Qué aprendizajes destacas de estas experiencias? ¿puedes compartir alguna anécdota o experiencia memorable que haya dejado una huella significativa en tu carrera?

He formado parte de los servicios médicos de la Delegación Española en 5 Juegos Olímpicos de verano, pero también en otras numerosas competiciones Olímpicas tales como: el Festival Olímpico de la Juventud Europea, los Juegos Europeos y los Juegos Mediterráneos.

Mi relación con los/as deportistas de otros países me viene de las competiciones internacionales (mundiales y europeos, preolímpicos) de baloncesto masculinas y femeninas en las cuales he estado como supervisora médica de la Federación Internacional de Baloncesto.

Es sorprendente la cantidad de personas que he encontrado en el camino. Sigo aprendiendo de otros compañeros/as, deportistas, staff, no solo de aspectos profesionales, también culturales y personales.

Son muchas las experiencias vividas y sería difícil elegir alguna, pero recuerdo de forma especial mi experiencia con el baloncesto en silla de ruedas, el estrés precompetición de los deportes individuales, el compañerismo y el sentido de pertenencia.

Como jugadora, entrenadora y médico del deporte, desde una perspectiva global que abarca tu extensa trayectoria, ¿cuáles identificas como las principales necesidades y demandas de los deportistas?

Las principales necesidades de los deportistas y otros estamentos son el respeto, confianza y la credibilidad que combinados con una comunicación eficiente es la base para trabajar en equipo hacia unos objetivos comunes.

Como profesional en la salud deportiva, ¿cómo abordas los desafíos específicos relacionados con lesiones y la rehabilitación de los deportistas? ¿Cuál es tu enfoque para garantizar una recuperación integral?

El primer objetivo de la salud desde el punto de vista de las lesiones debe ir dirigido a prevenir las lesiones. En caso de producirse, la clave es gestionarlas de forma integral, prestando atención al tratamiento médico-quirúrgico, rehabilitación, recuperación y readaptación para la vuelta al en-

trenamiento y competición. De forma paralela, también hay que atender la gestión emocional para afrontar el dolor, miedo a no recuperarse bien, a la recaída, a perder el nivel.

Como miembro de la Comisión de Salud y Prevención del Dopaje (CSyPD) de la Federación Española de Baloncesto (FEB), en la que participan diversos estamentos del baloncesto español, ¿cuál es vuestra labor y cuáles son los objetivos para el año 2024?

La CSyPD de la FEB está constituida por representantes de estamentos del baloncesto, tanto jugadores y jugadoras, como entrenadores, médicos, preparadores físicos y el objetivo principal va dirigido a la formación estructurada y estratificada en materia antidopaje para prevenir el incumplimiento de la normativa vigente en esta materia.

En relación con tu labor en la Comisión de Salud y Prevención del Dopaje, ¿cómo abordáis la educación y concientización antidopaje entre los atletas y el personal involucrado en el baloncesto español?

Desde la Comisión se solicita a los clubes un médico referente que será el interlocutor principal con la CSyPD en estos temas. Los miembros de la comisión hemos elaborado un plan de formación teórico y práctico específicos para los médicos de baloncesto y lo actualizamos periódicamente. A partir de ahí, los médicos son los responsables de hacer una reunión informativa. Por un lado hay documentos específicos para formales a ellos mismos en este tema tan específico, para que después ellos mismos sean los formadores de los/as jugadores/as y el staff con el fin de que todos los componentes del equipo conozcan la normativa básica en materia de dopaje. Tras la reunión se debe firmar un acta y remitir a la CSyPD de la FEB. El/la médico/a debe supervisar y firmar todas las prescripciones y solicitar si procede una Autorización para Uso Terapéutico. En las selecciones nacionales el procedimiento es el mismo.

Desde tu experiencia como médico del deporte en diferentes organismos nacionales e internacionales, ¿cómo ha evolucionado la visibilidad y atención a la salud y bienestar psicológico en el contexto deportivo?

En los últimos años y posiblemente en relación con los casos deportistas nacionales e internacionales de diferentes modalidades deportivas que han dado visibilidad a sus situaciones personales, las instituciones han sido conscientes de

la necesidad de actuar y desarrollar programas dirigidos a preservar la salud mental de los deportistas y otros estamentos.

Hablando de la evolución en la atención a la salud y bienestar psicológico en el deporte, ¿cuáles crees que son los mayores obstáculos que aún enfrentamos en este aspecto y cómo podríamos superarlos?

Todavía en muchos deportes hay personas que no quieren reconocer la importancia de la salud mental y lo siguen viendo como una debilidad. Esto es un estigma que ha perjudicado mucho al deporte y ha retrasado la implementación de programas que presten la atención que merece la salud mental en el deporte. Desafortunadamente muchos deportistas tienen que seguir recurriendo a los profesionales de la psicología en secreto.

Se superaría si todos somos conscientes de que para alcanzar el rendimiento deportivo óptimo hay que cuidar la salud desde un punto de vista integral, tanto física, mental y social y trabajamos conjuntamente en ello.

¿Cuál es tu percepción del panorama actual en España, tanto a nivel profesional como *amateur*, en relación con las necesidades de salud y bienestar psicológico?

La sociedad y el mundo del deporte es consciente de que se debe prestar más atención al bienestar psicológico y a la salud mental, pero todavía no se han dado los pasos institucionales que implementen los recursos que garanticen la atención a nivel profesional y mucho menos a nivel *amateur*.

En un momento en que la Psicología del Deporte adquiere una relevancia notable, ¿cómo consideras que deberían abordarse estos temas?

Los psicólogos del deporte deberían formar parte de los equipos multidisciplinares que cuidan de la salud integral de los deportistas desde las categorías de formación hasta su retirada del deporte.

Además de los propios deportistas, hay otros profesionales del deporte que requieren atención, tales como: árbitros, jueces, entrenadores, entre otros.

¿Qué acciones crees que deberían tomar los psicólogos/as del deporte para consolidarse aún más en el ámbito deportivo en España?

Deberían darle visibilidad a su trabajo en las instituciones y colaborar junto con otros profesionales de la salud para poder formar equipos multidisciplinares que gestionen la salud integral de los deportistas y así poder trabajar todos al unísono en la mejora del rendimiento.

¿Qué mensaje te gustaría transmitir a directivos, entrenadores y deportistas en relación con tu experiencia y conocimientos en el mundo del deporte y la medicina?

Todos los implicados en el deporte, debemos trabajar conjuntamente con el resto de profesionales cualificados. Este trabajo conjunto es necesario para conseguir un deporte sano, seguro y limpio, desde las categorías de formación hasta la retirada.